

pepecseli s koránkeléssel igyekeznek pótolni az elmulasztottakat, azzal álltatva magát, hogy reggel könnyebben megy a tanulás. A reggeli tanulás valóban könnyebb, de könnyebben el is párolog, mert a rákövetkező nap ezernyi új benyomása megzavarja az új anyagnak a régiekhez való kapcsolódását. Legeredményesebb a délutáni tanulás, mert az est követő éjjeli pihenés alatt a megtanult anyag beszüremlik a lélek mélyébe, ott leülepedik, meggyökeresedik és maradandóvá válik.

Nagyon sokszor panaszkodnak a szülők, hogy nem lehet a diákokat este ágyba parancsolni, reggel viszont alig lehet talpraállítani az álomosság miatt. Ezek az éjjeli baglyok alkotják a diáktársadalom legveszedelmesebb elemeit. Sohasem szabad éjjel tanulni, mert az éjfélelőtti alvásból elvett órákat kétféle reggeli alvással sem lehet pótolni. De meg az éjszakai munka után nyugodtan pihenni sem lehet. Az is csak látszat, hogy az éjszakai csendben jobban megy a tanulás, mint napközben. Azért csak látszat, mert a fáradt szervezet jó munkának minősíti a gyenge teljesítményt is.

(Hajós Elemér.)

## MUNKA ÉS NYUGALOM.

A rendesen táplálkozó ember munkaképes lesz. Azonban a munkában is rendet és mértéket kell tartani. Aki erején túl dolgozik, beteg lesz.

Legcélszerűbb naponta 8 órát dolgozni, ugyanannyit szórakozni — játszani, olvasni, sétálni, szüleinknek segíteni — és 8 órát aludni.

A munkában az ember elfárad — akár testi, akár szellemi (tanulás) munkát végez — és ilyenkor pihenésre van szüksége. Aki munka után tér nyugalomra, az pihen, aki azonban munka nélkül pihen, az csak henyél. Henyélni a dologkerülők szoktak.

A napi pihenésen kívül azonban heti pihenőre (hétvégi) is szükségünk van. Pihenésre valók a vásár- és ünnepnapok, amikor a tanuló félretéve a mindennapi munkát, templomba megy, sétálgat, kirándul szüleivel vagy jó könyvet olvasgat. A pihenés, nyugalom nem azt jelenti, hogy semmit se csináljunk. Henyélni ilyenkor sem szabad, hanem lelkünk szórakoztatásáról, felüdüléséről kell gondoskodnunk. Ezt szolgálják a játék, a jó könyvek olvasása, szüleinknek való segítség stb.

## A LEÉGETT GÓLYA.

Egy tavaszi éjszakán tűz emésztette meg a gazda egyszerű házát és a tetejében épült gólyafészket. Reggel kétségbeesetten ült a gazda házának romjai előtt. Míg a gazda búsult, odaszállott a gólya és az épen maradt óltetőn új fészket kezdett építeni. Amint megpillantotta a szomorkodót, egy ideig nézte, majd így szólította meg bánatos gazdáját: